

# Verhütungsmittelkoffer

## Arbeitsblatt *Lösungen für Lehrpersonen*

Mittel/ Methode	Was es ist	Wirkungsweise	Sicherheit	Anwendung / Wirkungsdauer	Vorteile / Nachteile	Für wen	Wo zu kaufen
2 Pille	Hormonpräparat	Verhindert die Eizellenreifung und somit den Eisprung. Verändern den Schleim im Gebärmutterhalskanal, sodass die Samen nicht in die Gebärmutter eindringen können. Die Gebärmutter Schleimhaut wird nur ungenügend aufgebaut, sodass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann.	Sehr sicher	Täglich  Wirkt, solange sie richtig angewendet wird.	Vorteile: Sehr hohe Verhütungssicherheit bei richtiger Anwendung  Nachteile: Nicht frei von Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit etc.	♀, die sie vertragen	Apotheke, mit Rezept
3 Hormonpflaster	Hormonpräparat  4.5 x 4.5 cm grosses Pflaster	Die Hormone gelangen über die Haut ins Blut. Verhinderung des Eisprungs und Veränderung des Schleims im Gebärmutterhalskanal.	sicher	Das Pflaster kann von der Frau selbst auf die Haut geklebt werden. Pflaster muss nach 7 Tagen ersetzt werden. Nach drei Wochen gibt es eine einwöchige Pause.	Vorteile: Einfache Anwendung.  Nachteile: Mögliche Nebenwirkungen wie unregelmässige Blutungen, Kopfschmerzen, Brustbeschwerden, Übelkeit, sexuelle Lustlosigkeit etc.	♀	Apotheke, mit Rezept

4 Vaginalring	Hormonpräparat  Weicher, dünner, flexibler, durchsichtiger Kunststoffring	Die Hormone verhindern den Eisprung. Zudem verändern die Hormone die Schleimkonsistenz im Gebärmutterhals.	sicher	Wird von der Frau einmal im Monat eingeführt und nach drei Wochen wieder entfernt. Nach einer einwöchigen Pause wird der nächste Vaginalring eingeführt. Bei termingerechter Anwendung besteht eine dauerhafte Wirkung	Vorteile: Einfache Handhabung.  Nachteile: Mögliche Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Scheidenentzündungen, Stimmungsschwankungen, Übelkeit etc. Erhöht Thromboserisiko	♀	Apotheke gegen Rezept
5 Dreimonats-spritze	Hoch dosiertes, lang wirkendes Hormon, das von der Ärztin alle drei Monate gespritzt wird.	Verhindert den Eisprung.	Sehr sicher	Wird alle drei Monate neu gespritzt.  Dauerhafte Wirkung	Vorteile: Wirkt drei Monate  Nachteile: Häufige Nebenwirkungen wie Schmier- und Zwischenblutungen, Kopfschmerzen, Depressionen, Akne, Übelkeit, Gewichtszunahme etc.	♀	Ärztin
6 Hormon-implantat	Kleines Stäbchen, das in den Oberarm implantiert wird..	Das Stäbchen gibt eine kleine Menge Gestagen in den Körper ab. Das Gestagen hemmt den Eisprung und führt zu Veränderungen des Schleims des Gebärmutterhalses und der Gebärmutter Schleimhaut.	Sehr sicher	Kleiner operativer Eingriff durch eine speziell geschulte Frauenärztin.  Muss nach drei Jahren ersetzt werden.	Vorteile: Wirkt bis zu drei Jahren lang. Nachteile: Nicht selten Nebenwirkungen wie Erbrechen, Gewichtszunahme, sexuelle Lustlosigkeit, Zwischenblutungen, Akne, Depressionen etc.	♀	Ärztin

<p>7 Hormon- spirale</p>	<p>Reiner oder kupfer- umwickelter Kunst- stoffdraht (auch hor- monhaltig). Wird der in die Gebärmutter eingesetzt.</p>	<p>Hormonspirale: Das Hormon Levonorgestrel macht den Zervixschleim dicker und hemmt den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut.</p> <p>Kupferspirale: Die Kupferspirale löst einen Dauerreiz aus wodurch das Einnisten einer befruchteten Eizelle verhindert wird und hemmt die Beweglichkeit der Samenzellen.</p>	<p>Sehr sicher</p>	<p>Muss von der Ärztin eingesetzt werden. Verbleibt in der Gebä- rmutte. Wirkt 2-3 Jahre. Ärztliche Kon- trolle ist zu empfehlen.</p>	<p>Vorteile: Hormonspirale; Verrin- gerung der Blutungs- stärke Kupferspirale; Keine Hormone</p> <p>Nachteile: Hormonspirale; durch die Hormone können Nebenwirkungen auftre- ten wie bei der Pille.</p>	<p>♀, die sie vertragen</p>	<p>Ärztin</p>
<p>8 Kondom</p>	<p>Barrieremethode  Gummischutz. Wird über das Glied gezo- gen.</p>	<p>Verhindert, dass der Samener- guss in die Scheide gelangt.</p>	<p>Sicher, wenn richtig ange- wandt.</p>	<p>Jeweils vor dem Verkehr. Richti- ge Grösse verwenden!  Einmalige Anwendung.</p>	<p>Vorteile: Keine unerwünschten Nebenwirkungen. Schützt vor sexuell übertragbaren Ge- schlechtskrankheiten.</p> <p>Nachteile: Rechtzeitig ein Kondom anwenden kann für einen Moment den se- xuellen Moment unter- brechen.</p>	<p>Alle ♂</p>	<p>Apotheke, Dro- gerie, Laden, Automat</p>
<p>9 Diaphragma</p>	<p>Barriere-Verhütungs- mittel aus Silikon.</p>	<p>Das Caya-Diaphragma wirkt als mechanische Barriere am Mut- termund. Beim und nach dem Geschlechtsverkehr verhindert Caya das Eindringen von Sper- mien in die Gebärmutter.</p>	<p>Sicher, bei richti- ger Anwendung</p>	<p>Das Diaphragma wird vor dem Geschlechtsverkehr wie ein Tampon in die Scheide einge- führt. Es bedeckt den Mutter- mund vollständig. Es wird emp- fohlen, Caya immer in Kombina- tion mit einem kontrazeptiven Gel anzuwenden. 6 h nach dem Geschlechtsver- kehr wieder herausziehen und mit Seife und Wasser abwaschen.</p>	<p>Vorteile: Ein hormonfreies Verhü- tungsmittel, frei von Nebenwirkungen.</p> <p>Nachteile: Erfordert einige Übung und Erfahrung. Darf erst 6 h nach dem Geschlechtsverkehr entfernt werden.</p>	<p>Geübte ♀</p>	<p>Apotheke, ohne Rezept</p>

10 Kupfer	Reiner oder kupferumwickelter Kunststoffdraht (auch hormonhaltig). Wird der ♀ in die Gebärmutter eingesetzt.	Hormonspirale: Das Hormon Levonorgestrel macht den Zervixschleim dicker und hemmt den Aufbau der Gebärmutter Schleimhaut.  Kupferspirale: Die Kupferspirale löst einen Dauerreiz aus wodurch das Einnisten einer befruchteten Eizelle verhindert wird und hemmt die Beweglichkeit der Spermien.	Sehr sicher	Muss von der Ärztin eingesetzt werden. Verbleibt in der Gebärmutter. Wirkt 2-3 Jahre. Ärztliche Kontrolle ist zu empfehlen.	Vorteile: Hormonspirale; Verringerung der Blutungsstärke Kupferspirale; Keine Hormone  Nachteile: Hormonspirale; durch die Hormone können Nebenwirkungen auftreten wie bei der Pille.	♀, die sie vertragen	Ärztin
11 Natürliche Methoden	Zeigt durch Temperaturanstieg bei regelmässiger Messung den Eisprung an.	Nutzt die Tatsache aus, dass die Frau nicht an allen Tagen des Menstruationszyklus empfangen kann.	Bei exakter Durchführung und Sicherheitsabstand (mind. 3 Tage) ist die Methode mässig sicher.	Mit Thermometer die Morgentemperatur im After 3-5min messen. Immer gleiche Zeit! Temperatur in ein Kurvenblatt eintragen. Arzt fragen!		«disziplinierte» ♀	
12 Sterilisation	<p>a. Unter Vollnarkose werden die Eileiter verschweisst oder abgeklemmt. Der Chirurg operiert dabei mit speziellen Instrumenten, welche über Schnitte in den Bauchraum eingebracht werden.</p> <p>b. Eine Operation unter Vollnarkose. Sie kann danach nicht mehr schwanger werden. Sterilisationen können mittels Refertilisierung rückgängig gemacht werden. Keine Beeinträchtigung des Sexuallebens.</p> <p>c. Unter örtlicher Betäubung macht der Chirurg beidseitig des Hodensacks einen kleinen Schnitt. Danach werden die Samenleiter frei gelegt, durchtrennt und verschweisst oder vernäht. Der Eingriff dauert etwa 20 Minuten.</p> <p>d. Einen Eingriff unter örtlicher Betäubung. Die Spermien, welche nun im verschlossenen Samenleiter des Mannes bleiben, werden dort abgebaut. Keine Beeinträchtigung des Sexuallebens.</p>						

13 Pille danach	Eine Tablette	Die genaue Wirkungsweise ist nicht bekannt, man nimmt jedoch an, dass der Eisprung unterdrückt und eine Befruchtung und Einnistung der Eizelle in der Gebärmutter Schleimhaut verhindert wird.	Sie verhindert eine ungewollte Schwangerschaft mit grosser Wahrscheinlichkeit.	Das Arzneimittel muss innerhalb von 72 Stunden (3 Tage) nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr oder dem Versagen einer Verhütungsmethode eingenommen werden. Nach 48 bis 72 h beträgt die Wirksamkeit noch etwa die Hälfte.	Vorteile: Sie ist in der CH nach einem Beratungsgespräch mit der Apothekerin ohne ärztliches Rezept erhältlich. Nachteile: Es ist ein hormonelles Arzneimittel und kann Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen etc. verursachen.	♀	Die Pille danach ist in der Apotheke nach einem Beratungsgespräch erhältlich.
14 Schwangerschaftstest	Der Schwangerschaftstest kann bis zu 4 Tage vor Fälligkeit der Periode angewendet werden. Das Teststäbchen muss für genau 5 Sekunden in den eigenen Urin gehalten werden. Die Testspitze sollte sich nun rosa färben. Nach weiteren 2 Minuten zeigt eine blaue Linie im Kontrollfenster an, dass der Test korrekt beendet ist. Nun kann das Ergebnis im Kontrollfenster abgelesen werden. Falls die Periode nicht eintritt, obwohl der Test «nicht schwanger» anzeigt, empfiehlt es sich, einen weiteren Test durchzuführen. Im Falle einer Schwangerschaft, sollte man sich nun an einen Arzt wenden, um das weitere Vorgehen zu besprechen.						